



かごしま錦江湾サマーナイト大花火大会

## CONTENTS

|                 |   |             |    |
|-----------------|---|-------------|----|
| 特集「大人の習い事」..... | 2 | 医療相談室.....  | 9  |
| ご意見箱.....       | 6 | さめしま広場..... | 10 |
| 栄養科だより.....     | 7 | 編集後記.....   | 14 |
| 医療安全だより.....    | 8 |             |    |

## 病院理念

- 1 患者中心の医療
- 2 専門性の推進
- 3 健全な運営

## 基本方針

大腸肛門・消化器疾患専門病院として、患者とともにより高い診療の質をめざします。

- 1 倫理規定を遵守し、患者の権利を尊重して信頼関係に基づいた医療を行います。
- 2 常に新しい医療を安全に追及し、明るい病院づくりをめざします。
- 3 他医療機関や社会との連携を推進し、地域の健康と福祉の向上に貢献します。
- 4 職員が働きがい・やりがいを持てる職場をめざします。
- 5 将来にわたり安定した医療サービスを提供するために、健全な運営を行います。

## 患者の権利と責任

- 1 患者さまには、人格を尊重した思いやりのある優しい医療を受ける権利があります。
- 2 患者さまには、診断・治療・予後について十分な説明を受ける権利があります。その上で治療方針を決める権利を持っています。
- 3 患者さまには、検査の結果や治療法の説明に対して、他の医師・医療機関の意見を受ける権利（セカンドオピニオン）があります。
- 4 患者さまには、個人情報やプライバシーが保護される権利があります。
- 5 患者さまには、最適な医療を受けるためにスタッフと協力して診療に参加する責任があります。



## 特集

## 「大人の習い事」

最近「働き方改革」という言葉を耳にします。「残業の罰則付き上限規制」「有給休暇取得の義務化」「フレックスタイムが可能」などなど…ワークライフバランスを考える時代になっているようです。では、自分の時間を有効活用するために、皆さんはどのように過ごされていますか？当院のスタッフに聞いてみました。

## フラを始めて ～フラダンス～

看護部 川口 恵理

私は3年前にフラを習い始めました。特別なきっかけはなかったのですが、習い始めてすぐに先生の教室で『ホイケ』という発表会があり観賞しに行きました。そこで『カヒコ』という古典フラを踊っている方達を見て「かっこいい」「すごい」と感じ、「上手になりたい」「あんな風に踊れるようになりたい」と練習するようになりました。

ハワイの文化は日本と似通っている部分があります。自然の中に神の存在を見出し神々と自然を崇拝しながら生活する自然信仰の文化です。昨年踊った『キラウエア』という曲は、キラウエア火山のペレ神を称える内容の曲で、憧れていた『カヒコ』のデビューとなった曲です。昨年にはキラウエア火山で噴火がありハワイの人々は被災したのですが、ニュースで「自然の恵みと共に生きていて噴火もまた恵みである。」と現地の方が話していたのはとても印象的でした。

毎年『指宿フラフェスティバル』というイベントに参加していて、他にも年に3、4回イベントで踊りを披露しています。今年は15名の合同チームで『Na Hala O Naue』という曲を『ウリウリ』というハワイの楽器を使いながら踊っています。フラは歌詞の意味に合わせて手の振りがあり、手話みたいに表現されているので、踊るのも勿論楽しいですが観るのも楽しいと思います。皆さんも機会があればぜひ見てみてください。



レッスン料 6,000円  
レッスン 月4回

## ♪大人レッスン♪ ～サクソス～

看護部 古城 絢子

2015年の冬にサクソスを購入した際、半強制的に某楽器メーカーのレッスンに入会することになりました。学生の頃に吹奏楽部でクラリネットを6年間吹いていた経験があり、サクソスを購入する時に関わった店員の方に「クラリネットだったらすぐ楽団に行ってもいいけど、サクソスだったらレッスン受けて下さいね」と、アドバイスのような営業トークに負けての入会でした。

最初は“1年くらいで退会すればいいや”と軽い気持ちでレッスンに臨みました。まず、楽器の組み立て、マウスピースのくわえ方、息の入れ方、姿勢、運指からスタート。これがまた思っていたよりきつかった…。クラリネットと比べると重く、楽器自体は3kg程ありケースを合わせると5kgオーバー。首に下げたストラップに楽器をかけると肩は凝り、息の量もクラリネットの倍以上必要で酸欠にもなり、さらに腹式呼吸をしなければならぬため下っ腹に力を!!と指導されてお腹は筋肉痛。右腕も疲労たっぶりになりました。毎回レッスンが終わると、体力だけでなく頭も使いすぎているのか糖分を欲して目の前にあるカフェに駆け込み、ケーキを食べるのがルーティンになりました。ここでケーキを食べなければダイエットにもなったのかもしれない…(笑)

看護師という不規則なシフトのため、先生と都合を合わせながら、1回45分を月2回するレッスン。最初は十分だろうと思っていましたが、音がしっかり出るようになってくると、しんどいけど楽しい!もっと吹きたい!と物足りなさを感じる程になっていきました。レッスンに通って半年ほど経ったころ「楽団とかに入ったらもっと伸びるよ」と言われ、2016年5月に現在所属する社会人ビッグバンド“上々楽団”に入団。入団したその日に曲を吹いてみてと言われましたが、まだその頃の私はドレミファソラシドや簡単な曲しか吹けない状態。いきなりbや#が5つもついている曲を与えられてどうしようもなく、ただひたすら譜面を目で追い、時に空間を眺めながら吹いている素振りだけしていました。その状況を先生に相談し、教本以外に楽団で演奏する曲も指導してもらい、なんとか聴けるほどの演奏になりました。プロの指導は効率的で、自分の実力にはレッスンが不可欠であることが分かり、自分のため、楽団で良いハーモニーが奏でられるようになるために通い続けて3年半経ちました。

今年の3月には、サクソス生徒の発表会に参加し“Watermelonman”という曲を同じレッスン歴の方と2人で演奏しました。2つの音がハモる時や、掛け合いのフレーズはとても心地よくて、失敗はしましたが楽しく演奏できました。発表会は50人程の生徒が集まり、10代～80代と年齢層も幅広く、選んだ曲もその人の雰囲気に合っていてすごく面白かったです。年齢、性別、仕事等の共通点がなくても、“音楽”や“サクソス”を通して同じ空間で楽しみ、繋がれることは素晴らしい事だと感じました。今現在は、発表会でペアを組んだ方とグループレッスンという形に変えてレッスンを受けています。先生と3人でしゃべり過ぎてレッスン時間の半分がおしゃべりになることもあります。とても有意義な時間を過ごせています。今思うと、営業トークに負けて大正解でした。これからもレッスンに通い、入れ歯になるまでサクソスを吹き続けて、音楽がある生活を楽しもうと思います♪



上々楽団 結婚式で余興



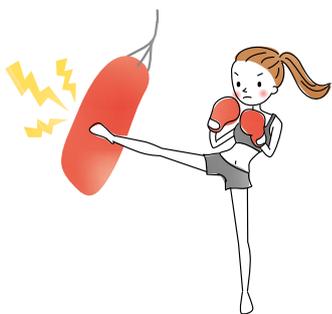
サクソスの生徒の発表会

レッスン料 10,000円/月  
レッスン 月3回

## 久しぶりの運動 ～キックボクシング～

看護部 中森 麻理奈

美味しい物を沢山食べることが大好きですが、学生時代に入部していたのは、弓道部や吹奏楽部、放送部といったダイエットやスポーツ等とは全く無縁の部活。そんな私ですが、30歳を境に体力の衰えをひしひしと感じ、昨年、キックボクシングジムの練習に参加させて頂きました。「キックボクシング」と言うと格闘技の試合をイメージされる方も多いのではないと思いますが、最近ではパンチやキックの練習によって、全身の筋肉が動かされることが注目され、フィットネスとして取り入れられることも多いようです。色々なジムに体験として参加し、マイグローブを購入。今年5月に某プロボクサーがトレーナーを務める、とあるジムに入会を決めました。練習は1時間。ミットを使ったパンチやキックなどの練習を45分間行い（トレーナーは1人しかいないので、会員同士でミットを持ち合って練習を行います）、残りの15分できつめの運動（筋力トレーニングや、体幹トレーニング等内容はその日その日



で変わります) などを行っています。最近では、ナイトランニングと称する、少しきつめの持久走（練習の後に4.3kmほど

走ります)にも参加しています。以上の内容から、体育会系なジムであることは大体想像できたのではないのでしょうか。決まりごとにもいろいろとあり、・挨拶はしっかりと行うこと（相手に聞こえない挨拶は挨拶と言わない）・口臭や体臭などエチケットには気を付けること・むやみに会員同士の連絡先交換を行わないこと等々・・・当たり前の事なのですが、社会人として必要なマナーについても大切にしている所だなあ、と勉強になる一面もあります。練習はハードですが、沢山汗をかき、会員同士で楽しく話したりもできるので、今一番のストレス発散となっています。（余談ですが、私の尊敬している須藤元気さんに一歩近づいているような気持ちで、毎回練習に参加しています☆）ダイエット目的で始めたキックボクシングですが、2か月で5kgの減量に成功しました。また、階段を一気に駆け上っても、以前のように息が切れなくなりました。運動は続けなければ意味がないらしいです。仕事や家事などでなかなか時間に余裕がない方も多いかとは思いますが、ストレス発散やダイエットにもなりますので、軽めの運動からでもぜひ実践していくことをオススメします。

レッスン料 7,000円/月  
レッスン 月何回でも!

## 夏季休診のお知らせ

令和元年8月10日午後から8月15日まで休診になります。

期間中、お薬が切れそうな方は夏季休診前に診察へお越し下さい。

8月10日（土）午後休診

8月11日（日）～8月15日（木）まで 終日休診

8月16日（金）～通常診察



## 私の習い事 ～着付け～

看護部 鶴崎 博代

荒田八幡を歩いていたら、トルソーにきれいに着付けられた着物が目に入りました。しばらく見入っているとお店の人に声を掛けていただいたので、並べられている着物を見せてもらうことにしました。

若い頃は着物に興味がなく、成人式もスーツで参加した私でしたが、その時は着物に魅力を感じ「素敵ですね」とお店の人と話をしました。着物は格や種類によって柄や織、質感・箔・刺繍などが違います。その頃の私は着物に種類があるとは知らず、着物を着ている人を見ても「着物を着ている」という目でしか見ていませんでした。着付け教室もしていますよと勧められ「自分で着付けできるのもいいかも」と思い、習うことにしました。そのお店が開いている着付け教室の、生徒第一号になりました。着付けをするにあたって物品が必要となり、着物好きだった母から借りることにしました。肌襦袢・腰ひも・伊達締めなど、着物はお店で購入しました。まずは自分で着れるようになりましょう、ということで着付けを開始。襟が乱れていないか、裾が乱れていないか、何度も練習をして着られるようになった時は嬉しかったです。着付け教室では「着物でお出

かけ」というイベントがあり、天文館や甲突川沿い、ホテルでの会食などで着物を着るチャンスを作ってもらいました。着物に合わせる髪飾りや帯留めを作る講座も開かれ、着物がより楽しくなるような、いろいろな講座を開いてもらいました。着物好きの輪が広がり、長島美術館や城山ホテルでパーティも開かれました。着付けを学んだことで、留袖・色留袖・訪問着・付け下げ・小紋などの種類があることや、結婚式にはどれを着ていくかなど着付けのルールも知りました。素材は絹（正絹）で手触りがいいです。帯も袋帯・丸帯・名古屋帯など種類があり、TPOに合わせて締めます。

自分で着られるようになったら、次は人に着せられるように上級クラスへ進級。人に着せる時は、苦しくないか、緩すぎないかの調整が難しく、まずはトルソーで練習です。難しいけど襟や裾がきれいに着せられた時は嬉しかったです。

初級から上級クラス、さらには専攻科まであり、結婚式場でも着付けが出来るくらいに上達します。結婚式には着物で出席し、着物を楽しんでいます。



初級 全16回  
レッスン料 40,000円



看護部 湯谷るみ

当院では各階にご意見箱を設置し、患者さまや面会者のご意見を日々の診療や看護、設備の改善、接遇等に活かしています。今回、頂いた投書からいくつか紹介します。

ご意見

6/21（金）父の検査のため2Fで待っている際に男性の方と受付、看護師数名との会話のやり取りの事で書かせて頂きます。仕事での接客の態度、言葉使いが聞いていてすごく嫌な気持ちで、自分・身内だったらと思うとモヤモヤイライラしてしまい、その場で声かけしたくなりました。私は、仕事で人と接することをしていますのでその言葉、声掛けはアウトですよ。今後そういう声かけ・態度に気を付けてほしい。そして利用される方が嫌な気持ちにならないようご指導お願いします。

当院より

嫌な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。患者さまや家族の方の立場に立った説明や声かけ、また思いやりのある接し方を心がけます。職員一人一人が自覚を持って接遇に取り組んでいきたいと思えます。

ご意見

夜、点滴が終わりそうになり、ナースコールを鳴らさずにナースステーションまで行きましたが、誰もいなくて少し焦りました。少しして戻ってこられた。鳴らさないのが悪いのか？スタッフ不足では？不安な思いをさせてしまい申し訳ありません。夜間帯はスタッフ数が日中より減りますので、詰所にスタッフが不在の時間帯があります。遠慮なくナースコールを押して下さい。

当院より

カーテン内に入ってこられる時は、声をかけていただけるのですが、返事をする前にカーテンを開けられるので驚きました。寝ているとき、着替えている時などもあるので、返事を待ってから入ってきてほしいです。

ご意見

驚かせてすみません。カーテンを開ける時にはお返事を待って開けるようにスタッフに周知しました。

当院より

ご意見

7:30に来て、受付票に記入しようとしたのですが、暗くて記入しづらい。7:30にはライトをつけてほしい。

当院より

7時30分にはライトを点灯するようにします。なお病院開錠は7時30分ですが、受け付け開始は8時30分になりますのでよろしくをお願いします。

感謝

鹿児島厚生連病院の紹介でこちらを受診しました。

入院中、スタッフの連携や待遇に感服しました。患者さんの為の病院だと思いました。私は、医療機関に勤務していますので、肛門大腸では国内で有名なこの病院を今後とも患者さんへ紹介して行きたいと思っています。鮫島先生、そしてスタッフの皆さん本当にありがとうございました。冷・温水器のお茶はとても助かりました。

当院より

うれしいお言葉ありがとうございます。スタッフ一同精進していききたいと思えます。

ご意見

脂質制限を行ってきたので、今回10日間しっかりと脂質制限の食事をとれて大変良かったです。これを機にさらに脂肪肝等も改善したいと思います。栄養指導もためになりました。ありがとうございました。皆さんの対応もとても良かったです。

当院より

食事制限はつらく自己管理が大変ですが、生活習慣病予防のために頑張ってください。

感謝

短歌三首

優しさと きびきびしたる 看護師に 幼き頃の母思い出す  
 憧れて 涙にくれて 待ちわびる 小腸中の カプセルの君  
 君帰る 小腸の旅 いかばかり ウンチと共に 輝ける君

当院より

カプセル内視鏡を受けた患者さまでしょうか、くすっと笑える素敵短歌ありがとうございます。

皆さま、貴重なご意見をありがとうございました。今後とも何か気付いたことがありましたら、ご意見をよろしくをお願いします。

毎日の健康は食事から

# 栄養科 だより



## ～夏の水分補給～

管理栄養士 成尾奈津美

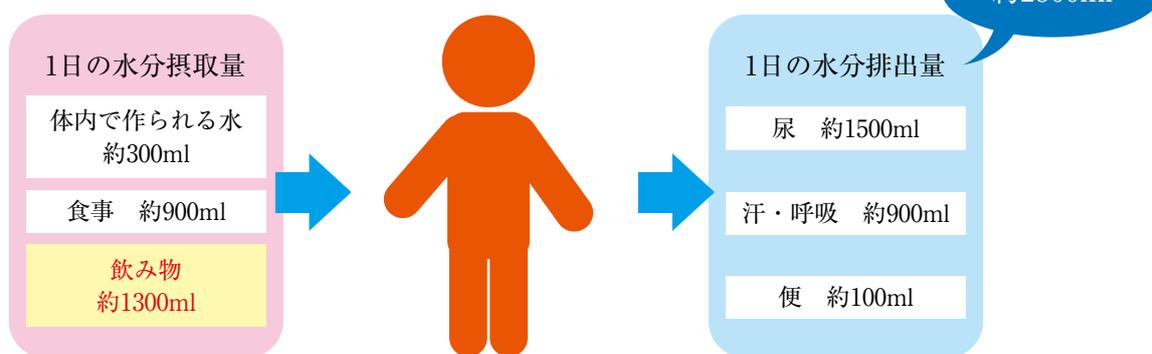
脂質異常症の予防や治療の基本は、食事を改善することです！脂質異常症は脂の摂り過ぎだけが原因ではありません。まずはエネルギーの過剰摂取に注意し、栄養バランスのとれた食事にすることが大切です。今回は食事療法のポイントについて紹介します♪

### ★水分の3つの働き

- ①体温の調節
- ②栄養素・老廃物を運ぶ
- ③体液や血液の濃度を調整をする

水分が不足すると・・・  
このバランスが崩れ、脱水により血液濃度が高まり  
熱中症、脳梗塞、心筋梗塞に繋がってしまいます。

### ★どれだけ摂ると良いの？



私たちの体からは毎日合計約2500mlの水分が失われています。それを補うためには、食事や飲み物から同じだけの水分を摂り入れなければなりません。体内で作られる水と食事から約1200mlの水分を補うことができるので、飲み物だけで残りの約1300mlの水分を摂る必要があります。夏は気温が高く汗をかくので個人差はありますが、飲み物で1500～2000ml程度補給できると良いでしょう♪

### ★水分補給のポイント

- 喉が渇く前に、こまめに水分補給を！
- 一度にたくさん飲んでも、大部分は吸収されず排泄されてしまいます。
- コップ1杯程度（約200ml）を1日6～8回に分けて飲むようにしましょう。



### ★汗をかいたら塩分補給はしたほうが良いの？

⇒暑い時に力仕事や運動をしたり、長い間暑い所で作業したりして、大量の汗をかいた時は補給するようにしましょう♪

大量の汗をかくと、体の水分だけでなく塩分などのミネラルも再吸収が間に合わず失われます。この状態で一度に水だけを摂取すると体内の電解質のバランスが崩れ体調を崩してしまいます。大量の汗をかいた時は、水だけでなく塩分なども補給できるスポーツドリンク等を利用しこまめに飲みましょう。汗をかいて失った以上の塩分補給をしてしまうと、血圧が上昇したり、動脈硬化や腎臓病などを悪化させてしまう場合もあります。不安な方はかかりつけの医療機関へご相談下さい。

患者さまとスタッフが、ともに安心して治療に専念できる医療環境を目指して

# 医療安全だより

医療安全管理委員会 新地 直仁

今回は6月に実施した医療安全全体研修について紹介します。

「伝達の達人」と題して、この講義では、医療事故の要因の一つである伝達ミスについて学習を行いました。

☆正しく伝わらないのは伝え方が悪いから。

「これくらいわかっているだろう」と思うのは勝手ですが、どれくらい把握しているかは（本人さえわからないこともあるのに）わかっているつもりになること自体間違っています。ますます複雑になっていく医療現場で「自身の思い」や「わかっているだろう」で伝えても正しく伝わっている可能性は低く、伝わらないのは発信者の責任であると言えます。何をしてほしいのか伝え、相手が理解して、自分のして欲しい事を実行する。これが出来て初めて正確に伝わったことになります。

☆正しく伝えるために・・・

「情報を伝える」「その情報を復唱する」伝える側が「復唱を確認する」を習慣づけること。略語や隠語・カタカナ省略語はできるだけ使用しないようにする。伝え手、聞き手の思い込みによる伝達ミスは低くなると報告されています。聞き手の立場になってタイミングを考える。伝えることは要点をまとめておき、一気に伝える。前提は伝言中に中断しないこと。

1. 人は間違えるものです。
2. 記憶はあいまいなもの。
3. 必ず記録（メモ）をとって復唱しましょう。

以上の講義の後、体感ゲームを行いました。

「あるみかんのうえにあるみかん」横一列でチームをつくり、紙に書いた文で伝言ゲームを行いました。結果として、4種類の絵ができました。

1. あるみかんの上にあるみかん
2. アルミ缶の上にあるみかん
3. あるみかんの上にアルミ缶
4. アルミ缶の上にあるアルミ缶

答えはありません。伝え方で違うことがわかりました。



チームワークは医療安全の要です。

- ガッチリとしたチームワークで患者さんの安全を守ります。
- 思ったことは口に出しましょう。その一言が患者さまを救います。
- 正確な申し送りは安全への第一歩です。

当院では今回学んだことを一人一人が肝に銘じ、診療にたずさわってまいりたいと思います。

## 医療相談室

相談窓口 木下正子

患者さまから、消費税率10%への引き上げに伴う10月からの医療費についてご質問がありました。

現在、厚生労働省からの通達待ちではありますが医療機関でも主な医療費の変更が予想されています。実費で、初診料60円、再診料10円、入院料（当院の場合1日につき）500円が引き上げられる予定です。負担割合によってそのうちの1割～3割がこれまでのお支払より増えることになります。健康診断、人間ドックといった自由診療も消費税分が2%引き上げになります。

皆さまご理解のほど、よろしく願いいたします。

## 銀杏の会（IBD 患者会）開催のお知らせ ～ぜひご参加ください～

銀杏の会とは、IBD（炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎、クローン病）の患者さまとその家族を対象とした会です。同じ病気の方の話を聞いてみたい、スタッフに聞いてみたい、など興味のある方は、一度参加してみてください。

開催日：10月26日（土）（予定）

時 間：午後2時～4時

場 所：当院5階ホール

内 容：① IBD について 理事長講演

②懇談会

気になること、不安なことなど

意見交換しましょう



参加ご希望の方は電話または来院時にお申し込み下さい。

連絡先：鯨島病院外来 担当（藤島・古別府・永手）

電 話：099-224-2277（平日 9:00～17:00）

# さめし

## ふるさと

看護部 山村みち子

平成より令和へ年号が変わり数か月経ちましたが、皆様は生活のなかで何か変化を感じていますでしょうか？

東京オリンピックの観戦チケットが当選して喜んでいる方、高齢者ドライバーの危険運転に先行きの不安を感じている方など様々だと思います。

前回の東京オリンピックは白黒テレビで見たのかすかに覚えています。また、鹿児島国体は、小学生の時に小旗をふり応援したことを覚えています。

その当時、カヌー競技は鹿屋市高隈ダムで開催されましたが、今回故郷の輝北町平房（ひらぼう）の「平房ダム」で開催となっています。

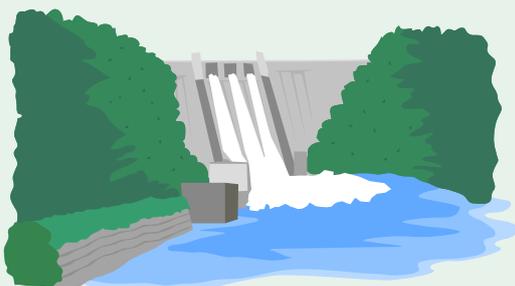
昨年墓参りに輝北へ帰省したところ、道路端に「鹿児島国体カヌー競技予定地」と旗が掲げてありましたが次はなかったの、「やっぱり間違い、こんな寂しいところで開催するはず無い」と思いながら叔父に聞いてみると「高隈ダムは長年にわたる流木と土砂の蓄積で、競技会場としては危険と判断された」との事。「でも平房ダム？何にもないよ」と私。以前は子供もそこそこいて5つの小学校と2つの中学校が有りましたが、過疎化が進み、今では小学校1校、中学校1校に統合されているようです。

1 集落はダム建設時に水に沈み、周辺地域は人家も少なく、商店すら無い場所で、本当に開催するの？と疑いすら持ちました。道路も狭く、車の離合は要注意（用水路の蓋がない！）、観戦客のもてなしは？自動販売機すら見当たらない、駐車場スペースはどこ？宿泊施設は町内にあった？などなど気がかりはいっぱい。

先日帰郷した際には道路整備工事が始まっていましたが、ほんの一部で、来年までに受け入れ体制が整うのか？と心配でもある反面、鹿児島に「こんな所があったんだ」と知ってもらえることが楽しみです。

天体観察のできる輝北天球館、うわば高原、ホテルの里平房など、自然を満喫できる場所が増え、少しでも小さな村が賑やかになったらいいなと願っています。

幼少期にお世話になった商店のおばさんはホームに入り、店は閉店。ホカホカ出来立ての大きい豆腐を売ってくれていたおじちゃんも他界。傾いた豆腐屋は蔓が瓦を覆い、あの頃お兄さんだった叔父ちゃんは「腰が痛い、膝が痛い」と・・・昔を思い出すのは私がそれだけ年をとったからでしょうね。



# ま広場

## スタッフからのエッセイ・お知らせなど 自由投稿のコーナー

### かわいい母

看護部 福元直美

私は、88歳になる母と2人暮らしです。母は、一昨年まではわりと元気にバスでプールに通ったりしていましたが、昨年あたりから足腰が弱くなり自宅でも杖歩行するようになりました。自宅で過ごすことが多くなりましたが、楽しみもあって、アイドルグループ「嵐」のファン。嵐の番組は欠かさず嬉しそうに観ています。認知症予防にとメンバーのうちわを見ながらフルネームを言わせるようにしていますが、毎回、桜井翔さんだけは言えず、相葉君に至っては番組名の「あいばまなぶさん」で覚えています。そんな時も大笑いしながら会話している時間がとっても楽しいです。

以前、呆れることがありました。朝、母から「病院におしっこ持って行かんとならん、あんた持って行ってよ」と言われましたが、朝7時だったので、あとでタクシーで持って行くように言って出かけました。帰ってから、大丈夫だったか確認すると「うん、いつも前を散歩する人が持って行ってくれた」とのこと。毎日家の前を散歩する名前も知らないおじさんに頼んだそうで、あきれて「何やってんのよ、ばっかじゃない！」と大声で怒ってしまいました。母は、悪びれることもなく「こげんこげんしっせい持っていかんといかんち言ったばっかいやっとに」「もっていっばっかいじゃったら持っていっが」と言われ自分の【尿】を託したそうです。もちろんその方には、後日お礼をしたそうです。私もお顔だけは知っていたので、会った時に平身低頭で謝りましたが、笑顔で「よかとよかと」

と言われ、なんとも気まずい思いをしました。あんなものを持って行って下さるなんて本当になんていい人なんだと思いましたが、頼んだ母が普通じゃないなあと、今ではちょっと笑い話になっています。

今年のGWは、東京にいる姉と姉の長女夫婦3人が来て賑やかでした。長女は妊娠中で8月出産予定です。母は「もうおばあちゃんは東京に行けないから赤ちゃんは写真でしかみれんね。おばあちゃんは長くないから」と孫に話すと、すかさず「うん、おばあちゃん前からずっと言ってるから大丈夫、まだ死なないよ～」と皆で大笑いしながら生まれてくるひ孫の話で楽しい時間を過ごしました。母との毎日は、口げんかも多いけど、笑い転げることも多く、かわいい母と過ごせる時間を大切にして、こんな毎日が続くように労りながら過ごしていこうと思います。



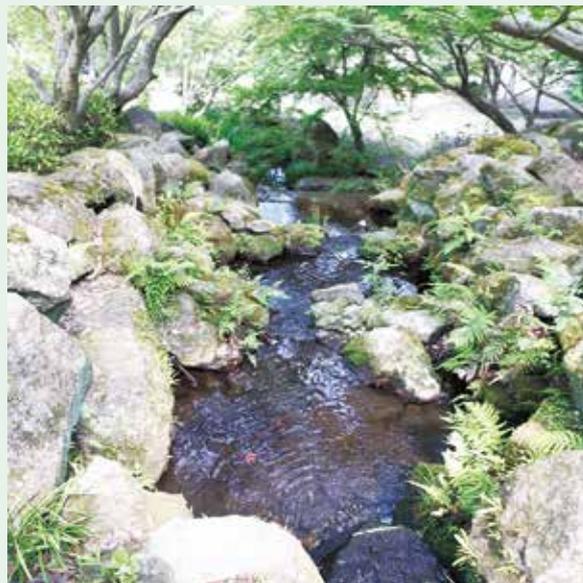
# さめし

## 鹿児島ふれあいスポーツランドへ

看護部 前田香織

6月某日、仕事が休みだった平日の昼間に、中山にある『鹿児島ふれあいスポーツランド』へ散歩がてら行ってきました。自宅から車で約10分ほどの所にあり、子どもが小さいころにはよく遊具広場に連れて行ったり、草スキーをしに行ったりしていました。最近では、小学5年になる娘がマラソン大会の練習をしたい！と言うので、夕方にジョギングコースへ連れて行き、私自身も運動不足解消のためにウォーキングをしました。このままウォーキングを続けよう！とその時は思っていたのですが、いつの間にか…というか、娘のマラソン大会終了と同時に私のウォーキングも終了…このままじゃいけない！と思いつつ、重い腰が上がらないままです。

このところ、仕事も家庭も、子どもの学校行事なども忙しい日々が続くなあ、と少し疲れも感じていたのですが、気分転換に！と広い公園を散歩していると、梅雨の晴れ間で木々の匂いが濃く、思いっきり森林浴をしている気分。ここぞとばかりに深呼吸をして、とても気持ち良かったです！！公園の中には小川が流れており、久々にアメンボをたくさん見ました。緑がいっぱい空気も良く、空を見上げて（曇り空でしたが）、自然の中にいる！気持ちいい！とちょっと感動しました。



アメンボがたくさんいた小川



緑がいっぱい！森林浴！ゴロゴロ転がりたくなる芝生の斜面

# ま広場

## スタッフからのエッセイ・お知らせなど 自由投稿のコーナー

ここ『(通称) ふれスポ』はスポーツランドというだけあって、広いグラウンドがあり、夕方にはサッカーやラグビーの練習をしていたり、休みの日は試合があったり、サッカーチームがキャンプに来ることもあります。また、屋内プールは平日、休日問わず、年間を通して賑わっています。ジムやスポーツスタジオもあって、エアロビやヨガの教室なども行われているそうです。

ジョギングコースには、姿勢よく颯爽とウォーキングをしているご婦人や、汗だくになりながら本格的なジョギングをしている男性が、芝生広場には犬の散歩をしている人々がいます。春には桜が満開になり、花見をする人があちこちにレジャーシートを広げ、お弁当を食べて楽しんでいます。秋は紅葉がとても綺麗です。子どもが小学校低学年の時には、学校からの宿題?で枯れ葉や木の実、松ぼっくりを拾いに来ていたのを思い出します。

子どもが小さかった頃(ちょっと昔)を思い出し、懐かしい気持ちになりました。家に帰って昔の写真を引っ張り出してみたので一部紹介しますね。

皆さんも機会があったら是非!運動がてら、森林浴がてら、何でもいいので(笑)行ってみてください!おすすめです!



長時間走っても足の裏が痛くならないソフトな路面です



かわいかったあの頃。もう10数年前・・・今では中学生・・・

|      |       | 月  | 火                           | 水                     | 木                  | 金               | 土                      |    |
|------|-------|----|-----------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------|------------------------|----|
| 一般外来 | 内科胃腸科 | 午前 | 鮫島(由)<br>今村<br>西俣<br>前島     | 鮫島(由)<br><br>西俣<br>前島 | 鮫島(由)<br>今村<br>西俣  | 鮫島(由)<br><br>西俣 | 鮫島(由)<br><br>西俣<br>*平川 | 不定 |
|      |       | 午後 | 鮫島(由)<br><br>西俣<br>前島       | 鮫島(由)<br><br>西俣<br>前島 | 鮫島(由)<br>今村<br>西俣  | 鮫島(由)<br><br>西俣 | 鮫島(由)<br><br>西俣<br>*平川 |    |
|      | 肛門科外科 | 午前 | 鮫島(隆)<br>*鮫島(加)<br>丹羽<br>江藤 | 鮫島(隆)<br>*鮫島(加)       | *鮫島(加)<br>丹羽<br>江藤 | 鮫島(隆)<br>*鮫島(加) | *鮫島(加)<br>丹羽<br>江藤     | 不定 |
|      |       | 午後 | 鮫島(隆)<br><br>丹羽<br>江藤       | 鮫島(隆)                 | 鮫島(隆)<br><br>丹羽    | 鮫島(隆)           | *鮫島(加)<br>丹羽<br>江藤     |    |

|      |    | 月  | 火            | 水               | 木           | 金               | 土               |        |
|------|----|----|--------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|--------|
| 専門外来 | 禁煙 | 午前 | *鮫島(加)       | *鮫島(加)          |             | *鮫島(加)          |                 |        |
|      |    | 午後 |              |                 |             |                 | *鮫島(加)          |        |
|      | 便秘 | 午前 | *鮫島(加)<br>今村 | 鮫島(由)<br>*鮫島(加) | 鮫島(由)<br>今村 | 鮫島(由)<br>*鮫島(加) | 鮫島(由)<br>*鮫島(加) |        |
|      |    | 午後 | 鮫島(由)        | 鮫島(由)           | 鮫島(由)<br>今村 | 鮫島(由)           | 鮫島(由)<br>*鮫島(加) |        |
|      | 肝臓 | 午前 |              |                 |             |                 |                 | 第3、瀨之上 |
| ストーマ | 午後 |    |              | 第2、第4           |             |                 |                 |        |

- 緊急手術、学会出張等により、休診になることがあります。必ずご確認の上、ご来院ください。
- \*印 は女性医師による外来で予約制です。 ● 肝臓・ストーマ外来は予約制です。

|      | 午前の部(月~土)  | 午後の部(月~金)   |
|------|------------|-------------|
| 受付時間 | 8:30~11:30 | 14:00~17:30 |
| 診療時間 | 8:30~12:30 | 14:00~18:00 |
| 休診   | 日曜、祝日      |             |

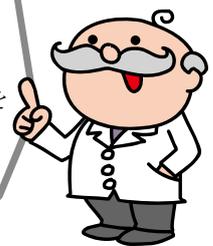
予約受付 平日：9:00~17:00  
TEL 099-224-2277

### 編集後記

皆さんはホタルを見たことがありますか？私は田舎育ちではありますが、まだ一度も本物を見たことがありません。見たことのある方からは、「きれいな川に行くと見れるよ」とか「光ってない時はただの虫だよ」といった話を聞きます。毎年梅雨前の季節になると、「今年こそホタルを見に行くぞ!」と心に決めるのですが、見られる時季はあっという間に過ぎてしまいます。今年もまた見逃してしまいました。テレビや動画じゃつまらない。「いつかはホタルがいっぱい飛んでる幻想的な風景を、この目で見てみたい!」と思いながら夏がやってきます。そうこうしているうちに8月「火垂るの墓」が放映される時季となり、ホタルへの憧れが再燃するのでした。

看護部 永手ちとせ

Facebook を開設しております。  
『潤愛会鮫島病院』で検索できます。  
病院からのお知らせやイベントなどをお伝えしていきたいと思っております。



J R … 鹿兒島中央駅より徒歩15分、タクシー5分  
市電 … 甲東中学校前、加治屋町電停より徒歩5分  
バス … 甲東中学校前、加治屋町、高麗橋より徒歩5分、共研公園前より徒歩7分、中央高校前より徒歩2分

### ●編集委員

鮫島由規則 大澤宏美 永手ちとせ  
前田香織 湯谷るみ

### ●発行／広報委員会

〒892-0846 鹿兒島市加治屋町9-8  
TEL 099-224-2277 FAX 099-222-0130  
E-mail jim@sameshima.jp http://www.sameshima.jp/pc.html

携帯からはコチラ

